常識

胡適題

第二百〇九期

（民國十八年十一月廿一日）

■每份售洋二分■

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目 每三日出一張本外埠六個月一元半全年二元半寄費在內國外報照價加一元郵票代現金計值

■廣告價目 每期每格（共計五方寸）每五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

你要成爲旅行家嗎？

請讀此文

旅行之益身心。强體魄。廣見聞。增閱歷。此中人所公認者也。昔太史公游名山大川。學問由是而博。孔聖周游歷國。其道乃大行。故旅行之與人生。實有至切至大之關係在也。近世歐西人士。莫不以旅行爲偉大之事業。故有環游全球之旅行家。乘車者。搭輪者。徒步者。過滬他往者。已數見不鮮。而中以徒步者最可貴。蓋游蹤所至。一草一木。均爲足所經。目所見也。較之安坐舟車者。誠不可同日語矣。讀者諸君乎。其有意爲徒步之旅行家乎。祈閱畢吾文。而有以實行焉。

徒步旅行中。不可矜意氣。村夫野叟。無一非我等之好友也。共話桑麻。徒步旅行之興趣增也。徒步旅行中。以攝生爲最要。遠適地方。舉目無親。倘災逢二豎。其苦況有不堪言者。故切宜注意以下之數點。

（一）不可爲急激之遠足 平日安步規行。一旦忽爲急足。其害甚大也。故宜持之以漸。始有益而無害。

（二）每日之里數宜有參差 如第一日行三十里。則午前行十八里。午後行十二里。第二日行四十里則午前行二十四里午後行十六里。蓋午前多氣銳。午後常力竭。且以早抵宿處爲宜也。

（三）體力不過於消費 無論如何。宜存有餘力。若已覺疲勞而猶繼續運動。最非所宜。蓋疲勞所以表體力之竭也。此時宜急於休息。否則恐將患疾矣。

（四）初出發時之注意 徒步旅行。初出發時。則勇氣勃勃。向前急走。曾未幾時。已疲乏不堪矣。此因未能習慣於徒步旅行者也。識此種三昧者。則他人疲乏之時。正我人奮勇前進之時也。

（五）徒步旅行之秘訣 徒步旅行。若斤斤以兩足之疲乏爲慮。則必早覺其疲乏。善於徒步旅行者。必以『我有最堅强之足。雖登高山。過大澤。亦無所畏懼。』爲心。舉步之時。下足不使過重。即當深夜。向前疾走。而道旁臥犬可以不驚也。

（六）山坡之徒步法 旅行中如過山坡。不可仰望。宜注目足尖。徐徐上行。不爲闊步。則自不困乏。下行亦然。惟舉步稍速。若盡力走下。則頭腦必致震盪。不可不愼也。

旅行：有益身心 强健體魄 宏富學識 增加閱歷

介紹旅行常識

指示徒步方法

（英肇）

本期要目

（一）康建要訣
（二）沐浴與摩擦之利益
（三）女子的各部裝飾
（四）落水不死
（五）落花生療我沉疴
（六）燒鴨製法
（七）不聽我的話

本報是社會之導師 青年之良友

一律贈閱

攝影畫報

■有價值之美術刊物 ■接近婦女界學生界等

圖文雙絕 印刷驚人 宗旨純正 信用卓著

■出版五年有切實保證■ 本報志在宣傳美化普及推廣絕非牟利性質。被讀者公認爲華麗漂亮時髦新派高尚之週刊。現特從速環贈閱券。可向本報直接定閱接洽或至本館詢問亦可。且於商界新聞亦極注意。函索樣張附郵二分即贈。上海南京路五十六號本報啓

■落花生療我沉疴

鄙人原爲一介商人。終日服務市廛。因之操勞過度。於去年春間。忽患鼻加答兒症。未幾轉成腦漏之疾。初則數日一發。繼乃日日如是。發時由鼻間漏出無數膿液。惡臭難聞。雖經諸醫診治。罔不效。延至去年秋間。面黃肌瘦。雖良餚珍饌。亦不能知其味。後由友人告以落花生生食能治之。余乃照法服食。不圖數月後。舊病再不復發矣。攬鏡自照。面上氣象。比之往昔。判若兩人。余之得能再生者。實友人之指我迷途。並落花生之所賜也。爰錄寄本刊。諒世不乏同病者。以供採取也。■服法■每日飯後。取落花生去外殼生食之。（童東初）（戊等獎）

■獨家發售 各種各貨 乒乓用具

標準五夾木乒乓板 五角
標準四夾木乒乓板 五角
標準三夾木乒乓板 三角半
標準網柱（伸出檯外） 二元
標準乒乓網 六角
標準乒乓天瑪牌球 一角一分
代售「乒乓規則」 三角

華商三和公司 南京路五十六號

■落水不死

若失足落水。切不可心謊意亂。手足舞動。否則。就要漸漸沉下。定遭滅頂之禍。若鎭定心意。將手足伸直。顏面仰天。身子便浮上水面。不致溺斃矣。

■新到外國電影明星照片

■新近運到二十種 ■合前共有四百餘種

附售中國明星照片 每張一角寄費加一

外國電影，有久長之歷史，成績頗佳，而男女電影明星之表演，尤有令人欽佩而崇拜者，如麗琳甘熙受女界之顛倒，滬上專售外國電影明星照片者僅有南京路五十六號華商三和公司一家，及北四川路上海大戲院隔壁第二門市部，多由外洋直接運售，計有數百種，今已六七年，且爲獨家經理，其五寸大的照片（并非印刷）每張一角，每打一元，清晰異常，中國明星照片，特價七折，以示提倡，倘有外國十寸原底照片，特別廉價，每張自二角起，聞該公司爲便利購者起見，擬請各商店批售，利息極爲優厚云，

照片上可得下簽名

華商三和公司獨家經理

■燒鴨製法

一百九十五期。本期殺鴨手術。施行完後。即在鴨之腹部。（近糞門處）用小刀穿一小孔。掘其內部之五臟。（最要掘其肺同喉。）置於清水內。浸約一二小時。拿起上鈎滴乾。腹內水份。乃下怱。糖。腐乳。陳皮絲。小回。甘草粉。香信。薑。朴。以合味爲度。放入腹裏。以竹鐵縫小孔。禾草繫之。仍經吹氣之法後。乃除去鴨脚。（不除亦可）渡微甜蜜。糖水略加花紅粉。（至淺紅爲度）上爐烘之。候其兩面乾勻。遂置沸油鍋內兩面趙之至熟取起。則那鴨就此成功矣。而香美可口。價廉物美。與市售者無二。（慶華）

■美術鏡架

■家庭壁上之裝飾

南京路五十六號華商三和公司近特製各種優等美術鏡框。均合家庭壁上之裝璜。精緻大方。定價極爲公道。因定製大批。故成本較輕。能較市上所售者尤廉。四周均有緣邊。至爲美觀。計分四種。甲種鏡框之邊係由外國運來者。二角起（十二）

女子的結婚問題。的確是值得研究的。請婦女界更爲致意。近來市上。做冒本報的又紛起了。這種的舉動。一方面固然是出版界的好現象。一方面也是本報所敢欣自負的。希望讀者加以審別。並希仍本愛護的精神。這是編者所切禱的。

■冬天到了。火爐生了。

■煤毒確是要當心的。

■

沖晒放大常識

攝影之後雖露光準確。若沖晒不愼則前功俱廢。本部對於沖晒放大研究有素。認眞謹愼。精美滿意。取價特廉晒印（沖洗免費）二寸每張四分。三寸五分。四寸七分。放大五寸僅二角五分六寸十二寸一元。念四寸僅二元。且晒印照片。概用最上等紙 Velox 故成績特別優美。永不發黃。本埠沖晒一律小洋外。會員享有九五折。放大則九折。遞加放大能增加攝影優美之點一試便知。外埠沖晒放大尤爲歡迎。備有詳章及精美封袋。函索即贈南京路五十六號本會沖晒部啓

中藥不能練精之原因

中西醫藥。根本不同。西藥主提練其精。中藥則百草同煮。世人士每以服食西藥爲簡易。故亦有創議以中藥練精。俾利病家者。自中西醫發生排擠以後。此說更甚囂塵上。云有中醫等聯合而組煉藥公司者。然此說至今未能見諸事實。蓋因中藥根本上不能練精故也。欲知西藥性多含礦質。故能煉精久藏。而質不變。中藥則皆植物。宜於用水透煮。而吸食其气。冷則失其效矣。瓶裝久藏更爲不可能。故病人服中藥。均於熱時飲之。提練成精是根本上不能爲也。（醫士）

（丁等獎）

康健要訣

康健之法。首重衛生。衛生之範圍甚廣。今可分兩方面論之（一）精神（二）肉體。此兩方面可合分四育述之。

（甲）智　人意智之愚蠢。皆系於腦。當强固意志。抑制其無價之感情。不可過勞心血。使神經衰弱。戒多疑。多疑則抑鬱不舒。易起健忘。毋憂慮。憂慮則易起心神不安等現象。此皆足以損各人之健康。

（乙）德　烟酒嫖賭。吾人不正當之嗜好也。吾人欲求身心之暢適。身體之健康。當屏棄如仇敵。作正當之娛樂。如書畫音樂等。亦健身法也。

（丙）體　體育方面。宜常習有規則之運動。如擊劍，柔術，體操，賽跑，球類，清晨之長呼吸。平時之海水浴。或冷水摩擦等。此皆能强吾人之身心者也。

（丁）行　規定工作時間。實行三八制度。選擇益友爲伴侶。互解自身之煩悶。臨睡按摩。以催熱睡。飲食之可口。起居時間之一定。空氣之新鮮。皆關於吾人之健康者也。（德敏）

（戊等獎）

沐浴與摩擦之利益

（一）沐浴　沐浴能助血脈之流通。與筋肉之伸縮。故沐浴後。每覺面容紅潤。身心舒泰。關于化妝之浴法最善爲空氣浴其次最爲溫水浴。空氣浴者。於晚間臨睡。脫去上身衣服。以肌膚露於空氣中。每晚無間。兼行五分間柔軟體操。行之既久。血脈和而氣色活潑美觀。溫水浴亦爲美容之一法。其溫度以恰如體溫爲宜。肥皂宜用無鹼性多脂肪之肥皂。水中宜加阿謨尼亞。雀麥粉。硼砂。各少許。浴後。宜以乾毛巾輕擦全身。以皮紅爲度。與空氣浴有同等功效。

（二）摩擦　摩擦不必用水與毛巾。時時可行。而其早起臨睡爲尤宜。其法以手摩心擦各部之皮膚。能使肌肉變化。太肥者漸瘦。太瘦者漸肥。若嫌手臂肥瘦不宜。以手更迭摩擦手背與臂肘。每次十五分鐘。連擦一二月後。漸覺肥瘦適中矣。（鄭友漳）

（戊等獎）

淡竹鹽　製法　功用

（傑）

淡竹鹽是人人都知道的。但是牠的製造法和功用。有些人或者不知道。現在把製造法和功用。寫在下面：

把我們日常所吃的食鹽。用淡竹筒（淡竹可於鄉野可購之並非普通的竹）去節。把食鹽置筒內。上面塞以稻草。把塞好的淡竹筒。煨在微火中。到淡竹筒煨完。把鹽取出。再用淡竹把煨過的鹽研碎置進。再去煨。這樣的煨了七次。取出到鹽有些淡綠色。就是研碎置瓶中。就是淡竹鹽了。

我們把淡竹鹽。用開水去泡。其味甚鮮潔。每天早晨去吃。可以使脾胃舒暢免除百病。又可把淡竹鹽用小兒拌粥。可以治小兒痰厥。又可以用淡竹鹽擦牙。可以治牙痛和牙蛀等病。又能化頑痰。定氣喘。許多病症。正是很好的東西。

這種鹽市上也有買。我所知道的是盆湯弄「趙翰香居」有的。每瓶大洋二角。不過要道地。總究還是自製好。

（戊等獎）

本報緊要啓事

本報所用黃彩紙。業已用罄。前定瑞典著名廠出橘黃色彩紙。尙未運到。處此中斷。不得已自二〇五期起。改用上等白色捲筒紙。一俟定貨到滬。即行改用。恐讀者誤會。故特鄭重聲明。

林澤蒼　高維祥　發明

露光計時儀　準確可靠

現已出貨每儀五角。攝影成績之優劣。全視「露光」之正確於否。此儀使用簡便。確準可靠決能決解「露光」難題。最合國人之用。爲高維祥林澤蒼所發明者。每儀一元附贈「露光指南」一厚冊掛號郵費在內。上海南京路五十六號中國攝學會總發行上海大戲院隔壁三和公司。千代洋行。英明照相館均有代售。

敬告投稿者　歡迎加入

本報廿全體仝人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活亦當擇尤發表惟必須遵照下列條件（一）穢褻之稿件絕對拒絕收，（二）滿一千字以上之稿件不收（三）不切實用之稿件，不收，（二）未完之稿件不收（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收（五）攻繫他人之稿件，絕對拒絕（六）願得「現金」者請先聲明，否則贈本報若干期爲酬，（七）稿上未蓋章者作却酬論，取酬須憑本館所發「領酬券」

投稿比賽▲現金爲獎▲每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行「投稿比賽」。以答愛護本報諸君。優勝稿件概於篇末註明「某等獎」。按期發表。

獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。發表十日後。即可憑券領取現金。以二月爲期。過限作爲却酬論。領獎應預先來函聲明。當將領酬券寄奉。

加入比賽者須於稿末附詳細姓名住址并附印章。否則作却獎論。

婦女生活

少女協助會編

女子的各部裝飾（上）

朋友

「審美」是人類的天性和特性。所以不論男和女。都有這類的心理。不然。爲什麼時下的男性。也司丹康亂抹。（髮光鑒人）雪化粉濫搽呢？不過我們女子的「愛美」心理。比較男子爲强一些。妝飾。本來是需要的。並沒有什麼批評的價值。不過作者覺得現時的姊妹們。對於裝飾。太誤解了。以致不合人格的也有。有關風化的也有。這未免有玷我們婦女界了。所以作者拿人身的各部裝飾分論如下。

頭——頭的部份很廣。包含「髮」「眉」「眼」「唇」「耳」「臉」。六大的器管。頭部因着這六大部份佔着。所以便成了人生妝飾的重大起點。

「髮」婦女的髮。本是天生的美物。從前的髮髻。在歷史地理上。佔有很大的名譽。俗語說「一捻小[illegible]州脚。」蘇揚二地。本是紙醉金迷。藏嬌產鶯的地方。自從近年來。倡行剪髮。三千煩惱絲。付諸并州一剪。從此髮髻。便成歷史上過去的陳跡了。（雖然現時婦女。留髻的尙有。但是敢深信。再過數十年後。便可找不出一個髮髻也老早在博物館裏做陳設品了。）剪髮的確是一件省時間。益衛生的事。很佩服當初創行者姊妹的毅力和勇氣。但是日久又見弊生了。剪髮本來主旨在清潔節時。但是現在的姊妹。三天一修。五天一剪。修飾一次。廢上一二時的光陰。頭部的化妝品。什麼司丹康呵。生髮水呢。孔雀漿呵……稱稱的東西。塗得油光照人。蒼蠅脚佔立不住。這豈非是有違初旨嗎？

「眉」是在生理上保護眼的東西。但是古代詩人都以「柳眉」譽女性。什麼嫵媚呵等的侮辱僻。不識恥的我們女性。也以修飾眉毛爲重要的工作。「張敞畫眉」傳爲千古韻事。現在吾們婦女界裏。不屑使用刀刮，竟天生的眉兒。修得挾挾的像條線兒。更甚的。竟有根本剃去。畫上一道假眉。這種舉動。試問可爲？天生的眉。是否講不上美觀。人造假眉。是否有礙衛生。這種自辱人格。求歡異性。怪異的舉動。眞使我莫名。（未完）

□施觀光先夫人近影□

醜

姊——弟呵！你娶的妻。爲什麼像母夜叉般的醜呵！

弟——姊呵！怎樣你嫁的夫。也獼猻般的醜呵！

記者按現在社會上人士輒喜譏夫醜。以致家庭間時相訴誶姊弟已如此其他可概見了。

不聽我的話

夫——老是這樣的。家裏的事。終不知整理。一天到晚。在交際場中混。爲什麼不聽我的話。

妻——笑話。你爲什麼也在外面鬼混。到了更深夜靜。又來撈什子。我幾次勸告你。你爲什麼不聽我的話。（A B）

記者按。自不正。焉能正人。像上面的話。正是很好的舉例。男子們。謀正人的。快自正呵。

女學生所受隱之自痛述

余對於[illegible]印愛情小說。有獨嗜。閱至精警處。每至夜深而不釋手。致精神恍惚似有動平爽。每於夜間胡思亂想。若有滿腔心事無處發洩者。轉側不能成寐。口乾舌燥心中至爲難過。後漸成習慣。一至夜間舊病復作。稍久則面黃肌瘦腰酸背痛手足無力時時抖戰。頭痛心跳記憶薄弱、遇事健忘懶於動作。母親曾給多量之補品。但終無效。致心潮起伏煩悶不樂。疲憊不振毫無生趣且飲食無味又不聲微。畏寒畏熱。食不長肌。慮弱血虧。一到月經時臨。內中異常酸痛。實有難言之苦。非有數日。未能中止。故每於經前即心悴膽怯。若大難將臨未知何故後承同學李女士介紹專治此病之「八掛玫玲粉」。僅服一瓶大見起色。心感之餘特將過去情形忠實寫出。（陸茂芳手啓）以上係陸女士來函。按「八掛玫玲粉」係由德國運滬。更參和靈貴名藥。以適合吾國婦女之體質。曾經著師認爲滿意者。八掛製藥社監製。南京路五十六號林辛公司靈藥部獨家經理。每瓶實售五角。函購可用郵票代現。每瓶滬寄費共收五角七分。函面須書明「經理親收」則該公司另命女職員抄寫住址於女子常用之艷麗信封。作平信寄上。外面并無該公司之住址與圖章。以便購者。